

# РАЗДЕЛ 3



# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПИТАНИЕ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ  
УПРАВЛЕНИЕ СУДЕЙСТВА

МОСКВА - 2021

*ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СУДЕЙСТВЕ  
НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
ПИТАНИЯ*

После изучения данного раздела вы будете лучше представлять себе:

- » Важность физической подготовки;
- » Как соответствующая, правильная физическая подготовка может улучшить качество судейства;
- » Какие программы и упражнения необходимо использовать в разминке и заминке;
- » Как создать свою собственную программу подготовки;
- » Что такое правильное питание и водный баланс;
- » Какие существуют техники снятия напряжения.

# 1. ВВЕДЕНИЕ

Важным компонентом программы подготовки квалифицированных судей в хоккее с шайбой является физическая подготовка и питание. Правильное применение программы, связанной с физической подготовкой и питанием, позволит хоккейным судьям быть более энергичными, быстрее восстанавливаться после нагрузок, свести к минимуму вероятность получения травм, лучше выглядеть и чувствовать себя, приобрести психологическую устойчивость. Высокий уровень физической подготовленности судей позволяет адекватно принять и оценить сложившуюся ситуацию и принять правильное решение в ограниченное время.

В данном разделе Пособия рассматриваются основные вопросы, относящихся к физической подготовке и питанию:

- » Общие основы физической подготовки;
- » Предыгровая подготовка (разминка);
- » Восстановление после матча (заминка);
- » Снятие напряжения;
- » Питание.

Так же, как и от хоккеистов, от хоккейных судей ждут, что они будут иметь определенный уровень физической подготовленности. Раскрытие вопросов совершенствования сердечно-сосудистой системы, мышечной массы, силы и выносливости, должны помочь судьям в подготовке к судейству соревнованиях разного уровня.

Правильное применение программы, связанной с физической подготовкой и питанием, позволит хоккейным судьям быть более энергичными, быстрее восстанавливаться после нагрузок, свести к минимуму вероятность получения травм, лучше выглядеть и чувствовать себя, приобрести психологическую устойчивость и получить больше удовольствия от проведения матча.

Рассматривая физическую подготовку, необходимо также отметить, что разминка, растяжка и заминка являются неотъемлемыми компонентами в процессе физической подготовки, которым не всегда уделяется должное внимание.

В данном разделе дается краткое описание упражнений, связанных со снятием психологического и умственного напряжения. Правильное выполнение данных упражнений может помочь вам в достижении больших успехов в судействе.

Питание – важный компонент программы подготовки судей, часто упускаемый из виду. Сбалансированное питание и соблюдение режима потребления воды позволяют судьям в оптимальной форме подойти к соревнованиям и избежать чрезмерных нагрузок, которые могут способствовать получению травм. Параллельно с общим обсуждением вопросов, связанных с питанием, в Пособие включены вопросы, касающиеся питания до и после матча, а также вопросы, касающиеся водного обмена.

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для того, чтобы понять, как важна физическая подготовка для хоккейных судей, – надо представить себя спортсменом. По аналогии с хоккеистами, к которым предъявляются свои специфические требования к физическим способностям и тактическому мышлению, необходимым им в процессе соревнования, соответствующие требования предъявляются и к хоккейным судьям.

Для хоккейных судей очень важно иметь высокий уровень физической подготовленности – для того, чтобы находиться близко к моменту, быть в правильной позиции в нужное время и принимать адекватные решения.

Хорошо физически подготовленный судья будет обладать более высокими физическими кондициями. Особенно это будет положительно проявляться в конце периода или матча, так как:

- » На него при принятии решений не будет воздействовать усталость;
- » Он будет быстрее восстанавливаться после нагрузок;
- » Он не будет выглядеть уставшим;
- » Он будет лучше чувствовать игровую ситуацию;
- » Он будет получать меньше стрессовой нагрузки от судейства матча.

Для хоккейных судей важное значение имеют пять критериев, оценивающих их физическое состояние:

- » Сердечно-сосудистая (СС) выносливость (аэробный процесс);
- » Работа сердечно-сосудистой системы (анаэробный процесс);
- » Мышечная сила, работа мышц и выносливость;
- » Приспособляемость;
- » Толщина жировой прослойки.

## 2.1. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - АЭРОБНЫЙ ПРОЦЕСС

Сердечно-сосудистая выносливость (аэробный процесс) – это способность организма выполнять длительные физические нагрузки, не испытывая сильной усталости. Этот компонент физической подготовки является самым важным для хоккейных судей. Сердечно-сосудистая выносливость имеет важное значение, так как судьи постоянно находятся на льду на протяжении всего периода (20 минут чистого времени), а матч состоит минимум из трех периодов, с перерывами между ними.

Важность аэробного процесса заключается еще и в том, что он является основой, на которой базируются большинство других критериев физической подготовки (работоспособность сердечно-сосудистой системы, работа мышц, процентное содержание жира в организме. Для повышения выносливости сердечно-сосудистой системы необходимо выполнять кардионагрузку, к которой относятся спортивная ходьба, бег, плавание, занятия на тренажерах и кардиотренажерах, лыжные виды спорта, езда на велосипеде, прыжки через скакалку и прочее.

Ниже приведены некоторые специфические преимущества высокой выносливости сердечно-сосудистой системы:

- » Улучшается работоспособность во время матча;
- » Появляется способность быстро кататься на коньках длительное время;
- » Сохраняется больше сил к концу матча;
- » Более быстрое восстановление между периодами/матчами;
- » Улучшается способность справляться с напряжением на фоне усталости;
- » Уменьшается толщина жировой прослойки ТЖП;
- » Уменьшается вероятность сердечных заболеваний.

**Примечание:** В дни матчей полную тренировку следует исключить. Легкая тренировка от десяти до пятнадцати минут, может проводиться как разминка до матча или как восстановление после матча. Высокоинтенсивную тренировку не следует проводить накануне матча.

## 2.2. МЫШЕЧНАЯ СИЛА, РАБОТА И ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ

Все три составные части, касающиеся физического состояния мышц, важны для хоккейных судей. Однако, из всех самой важной является мышечная сила.

Если у судьи есть высокий уровень мотивации к выполнению упражнения (и имеется доступное оборудование), развитие всех трех составных частей, касающихся физического состояния мышц, с использованием тяжестей не представляет труда. Однако, если у вас нет доступа к тяжестям (или у вас нет стимула заниматься силовой тренировкой), вы можете заставить мышцы работать путем использования гимнастических упражнений, таких как отжимания, подъем тела из положения лежа, подтягивания, приседания и т. д.

Судейство в хоккее требует уникальной работы всех групп мышц. Катание на коньках на протяжении минимум шестидесяти минут чистого времени матча и активное участие в предотвращении или урегулировании драк или конфронтаций хоккеистов требуют выносливости мышц. «Взрывной» характер катания на коньках требует развития мышц пресса. Изменение интенсивности катания, от низкой до средней, попытки избежать контакта с шайбой или хоккеистами и поддержание общего мышечного тонуса требуют наличие определенной мышечной силы.

Тренировки с тяжестями увеличивают мышечную массу. Увеличение мышечной массы приводит к увеличению количества сжигаемых калорий, которые помогут уменьшить толщину жировой прослойки.

Очень важно следовать правильной технике поднятия тяжестей и знать «правила» силовой тренировки. Только в этом случае судья получит максимальный положительный результат от тренировки.

# 3. ПРЕДЫГРОВАЯ ПОДГОТОВКА (РАЗМИНКА)

То, как судьи готовятся физически и психологически к хоккейному матчу, может оказать воздействие на то, каким будет судейство. Используйте упражнения на растяжку, чтобы сосредоточиться внутренне, обращая внимание на свое дыхание и на то, как вы себя чувствуете физически и морально. Это повышает сосредоточенность, развивает сознание и подготавливает тело к предстоящему матчу.

Цель разминки – запустить обменные процессы в организме, придать эластичность связкам и подвижность в суставах с помощью комплекса упражнений для подготовки тела к физической нагрузке и бега. От того, насколько эффективно будет использовано и выбрано время для разминки в определенной степени зависит, как будет проходить у судей тренировка или матч. С психофизиологической точки зрения разминка способствует обеспечению устойчивого ускорения процессов вработывания, мобилизует ресурсы, играет важную роль в предупреждении травм суставов и связок. Разминка способствует повышению скорости и интенсивности обменных процессов, ускорению кровообращения, лимфообращения и терморегуляции. При этом повышается способность соединительных тканей (особенно мышц, связок, сухожилий) к растяжению. Содержание разминки должно быть тщательно продумано: продолжительность и эффективность должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям судьи. В результате разминки судья должен быть готов к предстоящей работе.

## 3.1. РАЗМИНКА

Ниже приводится перечень последовательных упражнений для предыгровой разминки или тренировки:

### а) Упражнения для плечевого пояса

#### » Наклоны головы.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, руки на поясе (Фото 1). Выполнять по 10 наклонов головы к каждому плечу с фиксацией на 3-5 секунд (Фото 2 и 3).



*фото 1*



*фото 2*

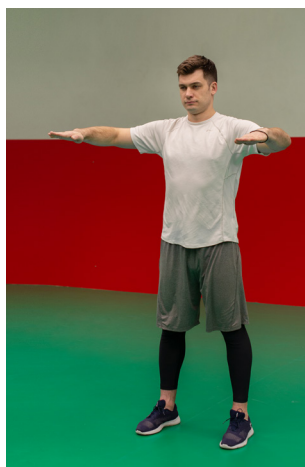


*фото 3*

- » Разведение рук.  
Исходное положение: встаньте прямо, согнутые в локтях руки расположите перпендикулярно туловищу на уровне груди (Фото 4 и 5).



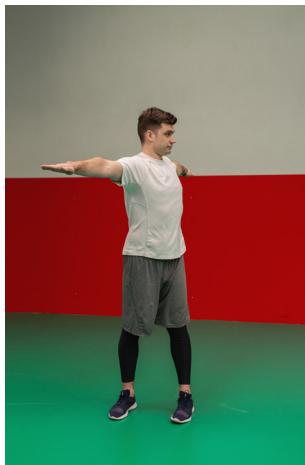
*фото 4*



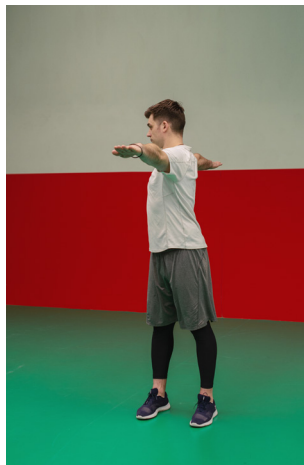
*фото 5*



- » Отведите плечи максимально назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, стараясь сомкнуть лопатки (Фото 6). Вернитесь в начальную стойку и возобновите движения с поворотом в противоположную сторону (Фото 7). Выполнять по 10 повторений в каждую сторону.

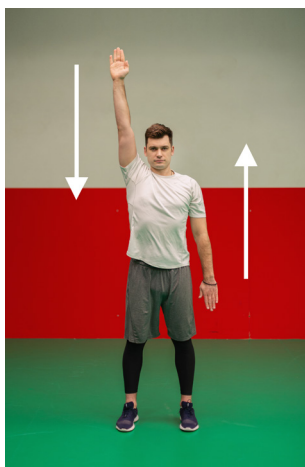


*фото 6*

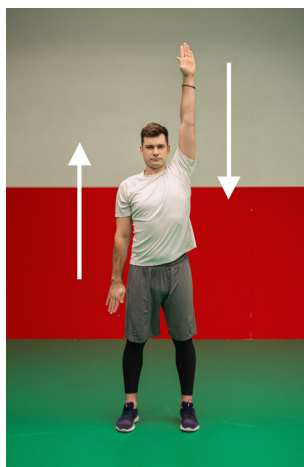


*фото 7*

- » Вертикальные махи руками вверх и вниз. Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, правая рука направлена вверх, левая – вниз (Фото 8). Выполняйте махи руками поочередно поднимая и опуская правую и левую руку вниз и вверх (Фото 9). Выполнять 20 повторений.



*фото 8*



*фото 9*

- » Вращение плечами.  
Исходное положение: ноги вместе, спина прямо, ладони поместите на плечи (Фото 10 и 11). Выполняйте круговые движения плечами вперед (Фото 10) и назад (Фото 11). Выполнять по 20 вращений вперед и назад.

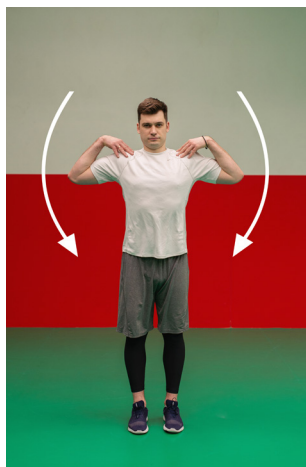


фото 10

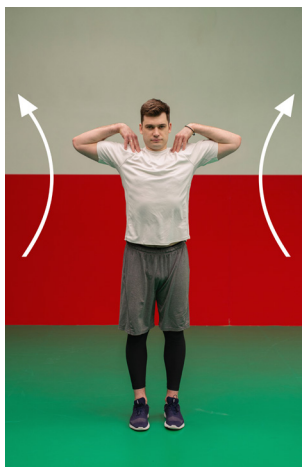


фото 11

- » Вращение руками вперед.  
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямо, руки вниз (Фото 12). Выполняйте вращения вперед, поднимая руки вверх перед собой (Фото 12) и опуская руки назад за спину (Фото 13). Выполняйте вращение руками, таким образом, чтобы кисти рук проходили оборот в 360 градусов. Выполнять 20 вращений.

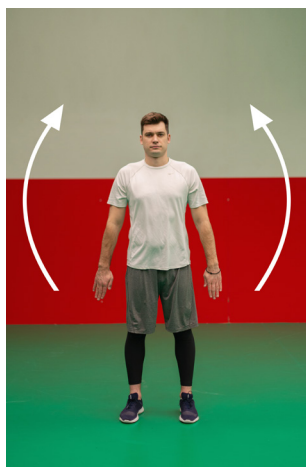


фото 12

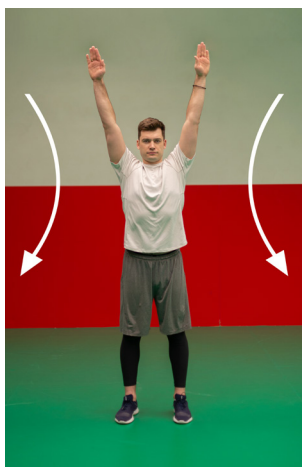


фото 13

- » Вращение руками назад (Фото 14 и 15).  
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямо, руки внизу (фото 14). Выполняйте вращение назад, поднимая руки вверх за спиной (Фото 14) и опуская руки вниз перед собой (Фото 15). Выполняйте вращение руками таким образом, чтобы кисти рук проходили оборот в 360 градусов. Выполнять 20 вращений.



фото 14



фото 15

- » Вращение руками в разные стороны.  
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямо, правая рука вверх, левая рука внизу (фото 16). Опускайте правую руку вниз перед собой и поднимайте за спиной вверх, а левую поднимайте перед собой и опускайте назад за спину (Фото 16). Выполнять 20 вращений. Поменяйте исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямо, правая рука внизу, левая рука вверх (фото 17). Поднимайте правую руку вверх и опускайте за спину, а левую опускайте вниз перед собой и поднимайте за спиной вверх (Фото 17). Выполняйте вращение руками таким образом, чтобы кисти рук проходили оборот в 360 градусов. Выполнять 20 вращений.

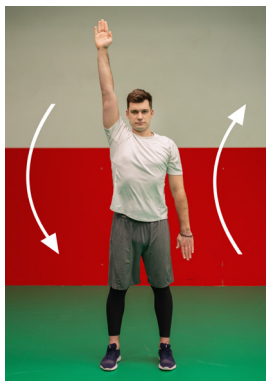


фото 16

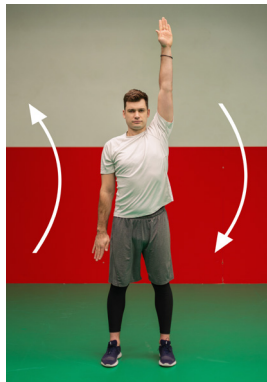


фото 17

» «Мельница».

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Наклоните корпус таким образом, чтобы он находился параллельно полу; руки разведите в стороны (Фото 18). Выполняйте вращения руками, дотрагиваясь пальцами руки до противоположной ноги (Фото 19 и 20). Выполнять 20 вращений.

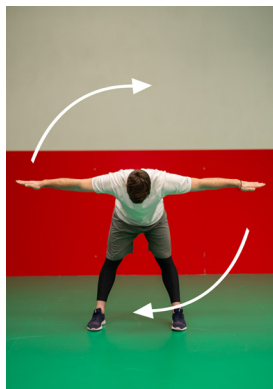


фото 18

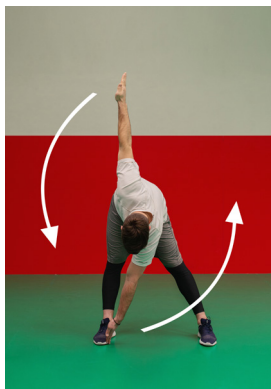


фото 19



фото 20

» Растяжка рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина выпрямлена (Фото 21). Соединить руки в «замок» и вытянуть над собой таким образом, чтобы ладони были направлены вверх и зафиксировать на 10 секунд (Фото 22).



фото 21

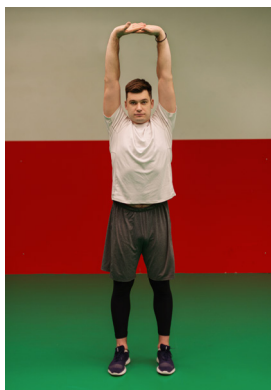
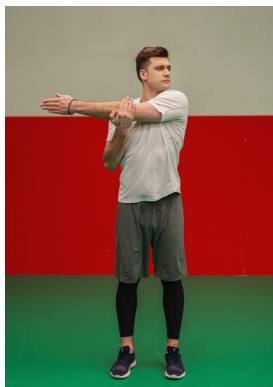


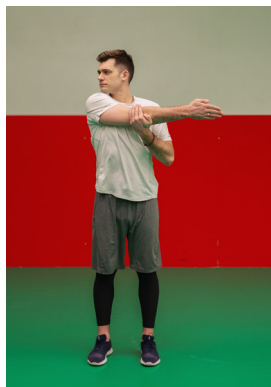
фото 22

» Растяжка плечевых суставов.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина выпрямлена. Левый плечевой сустав (Фото 23): повернуть голову влево, поднять левую руку в горизонтальное положение, правой рукой прижать левую к корпусу и зафиксировать на 10 секунд. Правый плечевой сустав (Фото 24): повернуть голову вправо, поднять правую руку в горизонтальное положение, левой рукой прижать правую к корпусу и зафиксировать на 10 секунд.



*фото 23*



*фото 24*

## **б) Упражнения с тренировочным роллом**

» От середины к верху спины.

Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился на середине спины (Фото 25). Соедините руки за головой и согните их так, чтоб локти были направлены строго вверх. Выполняйте плавное движение от середины спины к плечам и обратно. Выполнять тридцать секунд.

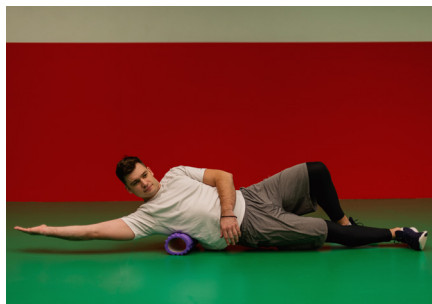
» На широчайшую мышцу спины.

Расположитесь боком на ролле таким образом, чтобы он находился под широчайшей мышцей спины (Фото 26). Рука, ближняя к роллу, вытянута вперед, ладонь направлена вверх. Дальняя от ролла рука расположена на боку в свободном состоянии. Выполняйте плавное движение от пояса до плеча и обратно. Выполнять по тридцать секунд на каждую сторону.



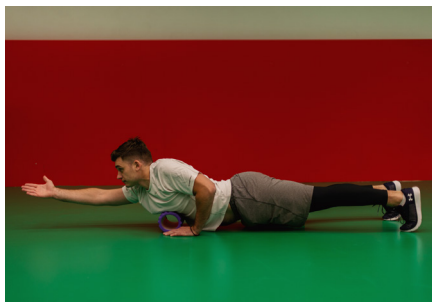


*фото 25*



*фото 26*

- » На большую грудную мышцу.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под грудной мышцей (Фото 27). Руку вытяните вперед, ладонь направлена вверх, а большой палец руки смотрит в сторону. Свободной рукой поддерживайте тело, опираясь на ладонь. Выполняйте плавные движения, раскатывая грудную мышцу. Выполнять по тридцать секунд на каждую мышцу.
  
- » На большую ягодичную мышцу.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился только под одной ягодицей (Фото 28). Руки заведите за спину и опирайтесь на них. Выполняйте плавные движения, раскатывая ягодичную мышцу. Выполнять по тридцать секунд на каждую мышцу.



*фото 27*

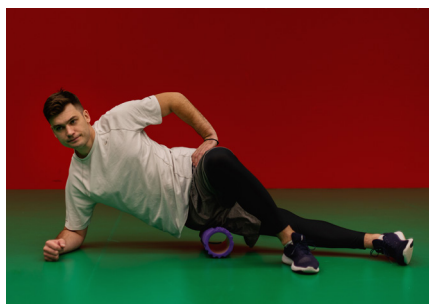


*фото 28*

- » На грушевидную мышцу.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под ягодицами (Фото 29). Разверните корпус в сторону, соответствующую разминаемой мышце, и опирайтесь на руку. Скрестите ноги, закинув одну на другую. Выполняйте плавные движения от бедра до копчика и обратно. Выполнять по тридцать секунд на каждую мышцу.
- » На среднюю ягодичную мышцу.  
Расположитесь боком на ролле таким образом, чтобы он находился под внешней частью бедра (Фото 30). Одна рука согнута в локте и поддерживает корпус. Одна нога выпрямлена, стопа вдоль пола. Вторая нога согнута в колене. Выполняйте плавные движения от бедра до таза и обратно. Выполнять по тридцать секунд на каждую сторону.



*фото 29*



*фото 30*

- » На подколенное сухожилие.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под бедром (Фото 31). Руки заведите за спину и опирайтесь на них. Одна нога выпрямлена в колене, носок направлен строго вверх. Вторая нога отведена в сторону и согнута в колене. Выполняйте плавные движения от бедра до колена и обратно. Выполнять по тридцать секунд на каждую ногу.
- » На широкую фасцию бедра.  
Расположитесь боком на ролле таким образом, чтобы он находился под бедром (Фото 32). Обе руки согните в локте, но опирайтесь только на одну из них. Выполняйте плавное движение, раскатывая мышцу чуть ниже таза. Выполнять по тридцать секунд на каждую сторону.





*фото 31*

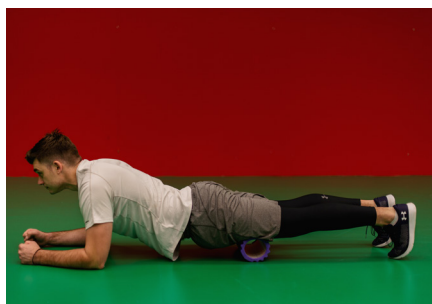


*фото 32*

- » На подвздошно-большеберцовый тракт.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под внешней частью бедра (Фото 33). Выполняйте плавные движения от бедра до колена и обратно. Выполнять по тридцать секунд на каждую сторону.
- » На квадрицепс.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под квадрицепсом (Фото 34). Согните обе руки в локте и опирайтесь на них. Выполняйте плавные движения, раскатывая переднюю часть бедра. Выполнять по тридцать секунд на каждую ногу.



*фото 33*



*фото 34*



- » На приводящие мышцы бедра.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под внутренней частью бедра, и согните ногу в колене (Фото 35). Вторую ногу отведите в сторону, опираясь на носок. Выполняйте плавные движения, раскатывая внутреннюю часть бедра. Выполнять по тридцать секунд на каждую ногу.
- » На икроножные мышцы.  
Расположитесь на ролле таким образом, чтобы он находился под икроножной мышцей (Фото 36). Руки заведите за спину и опирайтесь на них. Выпрямите колено. Выполняйте плавные движения, раскатывая икроножную мышцу. Выполнять по тридцать секунд на каждую ногу.



*фото 35*



*фото 36*

### **в) Упражнения с гимнастическими резинками**

- » Наденьте резинку на стопы и зафиксируйте ее на середине стопы. Поочередно подтягивайте колени к груди, выполняя скручивание корпуса (Фото 37 и 38). Выполнять сорок пять секунд.



*фото 37*

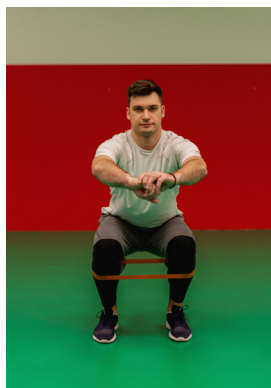


*фото 38*

- » Наденьте резинку на ноги таким образом, чтобы она находилась на середине голени. Выполняйте приседания Фото (39 и 40) с последующим отведением ноги в сторону (Фото 41 и 42). Выполнять сорок пять секунд.



*фото 39*



*фото 40*



*фото 41*



*фото 42*

- » Наденьте резинку на ноги таким образом, чтобы она находилась на середине голени. Ноги на ширине плеч, руки перед собой (Фото 43). Выполняйте широкий шаг в сторону с последующим приставлением второй ноги (Фото 44). Выполнять сорок пять секунд.



*фото 43*



*фото 44*

- » Расположитесь на коврике сидя, руки заведите за спину и опирайтесь на предплечья. Наденьте резинку на стопы и зафиксируйте ее на середине стопы. Выполняйте поочередные толчки ногами вперед (Фото 45 и 46). Выполнять сорок пять секунд.



*фото 45*



*фото 46*

- » Наденьте резинку на стопы и зафиксируйте ее на середине стопы. Примите положение лежа, опираясь на прямые руки. Выполняйте поочередные подтягивания колена к корпусу по диагонали (Фото 47 и 48). Выполнять сорок пять секунд.



*фото 47*



*фото 48*

### **г) Упражнения на пресс**

- » Динамическая планка (перемещение из положения планки на локтях в планку на прямых руках). Исходное положение: планка на локтях, стопы расположены близко друг к другу, представляет собой прямую линию (Фото 49). Ставим сперва правую ладонь на пол, а затем левую, выпрямляем руки в локтях и переходим в планку на прямых руках (Фото 50). Корпус тела во время упражнения неподвижен. Чередуем повторения – сначала с левой руки, потом с правой. Выполнять сорок пять секунд.



*фото 49*



*фото 50*

## 3.2. РАЗМИНКА НА КОНЬКАХ

**Примечание:** Все упражнения следует выполнять на льду во время катания.

**а) Наклоны туловища вперед.** Данное упражнение улучшает гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Происходит растяжение подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бедра (Фото 51 и 52). Десять повторов.



фото 51

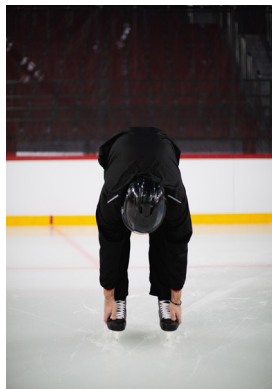


фото 52

**б) Вращение бедра.** Пять повторов в каждом направлении, поочередно меняя ногу. Упражнение способствует развитию подвижности тазобедренных суставов. Более широкий шаг может повысить скорость катания (Фото 53 и 54).



фото 53

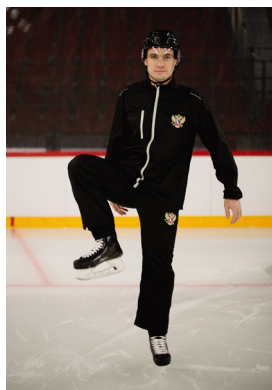


фото 54



**в) Коньки врозь – вместе.** Упражнение выполняется в движении, растягиваются мышцы паха (Фото 55 и 56).



*фото 55*



*фото 56*

**г) Боковые выпады** (Фото 57 и 58).



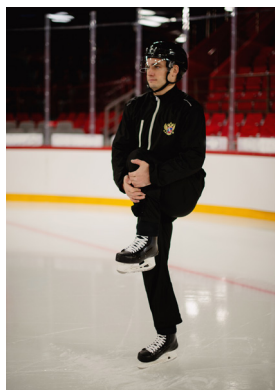
*фото 57*



*фото 58*

**д) Подтягивание колена.** Подтянуть колено к животу и держать, считая до пяти, поменять ногу. Растягивается большая ягодичная мышца (Фото 59)

**е) Растяжка.** Держать рукой конек и тянуть его к ягодице, считая до пяти, поменять ногу. Растягивается четырехглавая мышца бедра (Фото 60).



*фото 59*



*фото 60*



# 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ МАТЧА (ЗАМИНКА)

Заминка – не менее важная часть подготовки, чем разминка и основные упражнения. Систематическое выполнение заминки служит необходимым условием пользы и безопасности тренировок. Главное условие правильного выполнения заминки – это ее своевременность. Поэтому заминку нужно выполнять непосредственно после тренировки или через 15 – 20 минут после окончания матча.

Цель заминки – перевести организм из тренировочного состояния в спокойное: восстановить нормальное дыхание и сердцебиение до нормы.

## 4.1. КАРДИОЗАМИНКА

Направлена на приведение частоты дыхания и пульса в норму. Для этого подойдут любые несложные упражнения из нижеперечисленных:

- » Небыстрый бег с постепенным переходом на ходьбу;
- » Ходьба с разведением и вращением рук;
- » Занятие на велотренажере или эллипсоиде в небыстром темпе;
- » Прыжки через скакалку в невысоком темпе.

Продолжительность данного этапа заминки – до восстановления нормального ритма дыхания и пульса составляет от пяти до десяти минут.

Рекомендуемый диапазон ЧСС при восстановлении – 120-130 ударов в минуту.



## 4.2. РАСТЯЖКА

Растяжка мышц, которые только что находились под нагрузкой – не менее важный элемент заминки. Можно использовать любые упражнения на растяжку, а также упражнения с тренировочным роллом (пункт «б» раздела «Разминка», фото 25-36)

Основные правила упражнения на растяжку:

- » Выполняя растяжку, необходимо соблюдать осторожность, – недопустимо, чтобы растяжка вызывала боль;
- » Тянуть мышцы нужно, ориентируясь на свои личные ощущения;
- » Удерживать растяжку рекомендуется несколько секунд. Долгое удерживание растяжки приводит к тому, что растягиваемые мышцы рефлекторно сокращаются, этого сокращения необходимо избегать;
- » Для каждой группы мышц достаточно два-три подхода.

Продолжительность данного этапа заминки составляет от пяти до десяти минут.

Восстановление пульса после физической нагрузки может занимать от 2-3-х до 5-10 минут. Оптимальным показателем считается снижение ЧСС в течение первой минуты отдыха на 20%. Через 3 минуты пульс должен уменьшиться на 30%, через 5 минут – на 50%, через 10 минут – на 75% от максимального. После проведения заминки должным образом ЧСС приходит в нормальное состояние.



## 5. СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Стресс – это явление современной жизни, и от него нет волшебного лекарства. Для защиты себя от воздействия разного рода стрессовых ситуаций можно освоить несложный комплекс упражнений, предназначенный для снятия физического и психологического напряжения.

Для снятия стресса следует научиться расслаблять тело. Стресс может сопровождаться сильным возбуждением по аналогии с тем, что возникает при драках или полете на самолете. Оно увеличивает обмен веществ, кровяное давление, пульс и частоту дыхания. Меры, предпринимаемые для снятия напряжения, представляют собой процесс, который призван осуществлять физиологическое изменение и противодействовать пагубным воздействиям стресса. Современная методика снятия напряжения основана на важной предпосылке, что если снять напряжение в мышцах, то исчезнет состояние тревоги. Данное утверждение имеет большое значение для судей накануне матча и очень полезно при непосредственной подготовке перед матчем. Со временем судьям будет проще контролировать свои собственные уровни напряжения. Выполняя регулярно упражнения на растяжку, снятие напряжения и дыхание, вы сможете подготовить себя до и во время соревнования так, чтобы выступить наилучшим образом.

### 5.1. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ - ОСНОВА ХОРОШЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Правильное дыхание способствует предотвращению вредных реакций при стрессе и уменьшению физического и психологического напряжения. Несколько медленных глубоких вдохов может помочь вам разрушить стрессовый цикл и успокоиться. Даже тогда, когда вы не можете контролировать ситуацию, вы можете всегда контролировать свою реакцию на эти обстоятельства. Глубокое дыхание – один из самых простых и, тем не менее, самых эффективных способов борьбы со стрессом. Вы можете делать его везде и в любое время. Он становится более эффективным, если им постоянно заниматься. Уделите несколько минут в день практике глубокого дыхания. Удобное время для занятий – когда вы делаете упражнения на растяжку.

Изменения в вашем дыхании влияют на ваш мозг. Когда вы устали, глубокое дыхание может сделать вас более внимательным. Когда вы чувствуете тревогу или беспокойство, несколько глубоких вдохов могут помочь вам успокоиться. В игровой ситуации, во время остановки матча, сделайте несколько медленных глубоких вдохов – используйте эти моменты, чтобы

расслабиться, сосредоточиться и почувствовать себя бодрым. Это поможет вам собраться с мыслями, отдохнуть, установить душевное равновесие и, кроме того, снять напряжение, мешающее сосредоточиться на выполнении вами своих обязанностей. В результате этого мозг будет работать четче и быстрее, что скажется на качестве принимаемых вами решений. В процессе судейства эти мероприятия, выполненные в соответствующее время, вернут вас мысленно обратно к действительности (не заостряя ваше внимание на том, что произошло), в состояние равновесия и душевного спокойствия. Несколько медленных глубоких вдохов помогут вашим мыслям сконцентрироваться на матче и уравновесят ваше внутреннее психологическое состояние. Физически вы почувствуете себя посвежевшим и бодрым. По мере достижения совершенства в технике глубокого дыхания у вас появится возможность концентрировать свои мысли, снизить утомленность и, следовательно, быть более последовательным при принятии решений, максимально используя ваш уровень судейства.

## 5.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ

Для снятия эмоционального напряжения существует целый комплекс упражнений. Эта программа методик релаксации направлена на успокоение путём психофизиологической разрядки организма. Упражнения, путём воздействия на определённые органы, позволяют снять накопленное телом и духом напряжение, справиться со стрессом в целом.

**Дыхание животом.** Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи не лёгкими, через живот, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.

**Замедленное дыхание.** Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

**«Эскимо».** Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицом, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.



**«Морское побережье».** Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

**«Семь свечей».** Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает). Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

**«Все получится».** Этот метод поможет сосредоточиться на проблеме и решить её. Пошагово продумывайте действия, концентрируясь на ощущении, которое возникает после каждого проделанного «шага». Запомните свой теоретический план и воплощайте его в жизнь.

**Рисунок.** Попробуйте изобразить на альбомном листе ситуацию, которая так вас тревожит. Рисуйте не только лица и предметы, но и эмоции: рисование поможет снять напряжение. На обратной стороне бумаги напишите несколько фраз, характеризующих общее положение дел или собственные чувства и ощущения по этому поводу. Порвите или сожгите бумагу, избавляясь от проблемы.

**«Выжатый лимон».** Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

**«Масштаб».** Упражнение пригодится тем людям, которые зациклены на довольно несущественной проблеме и осознают этот факт. Но поделаться со своей тревогой ничего не могут. Закройте глаза и представьте, будто находитесь в доме, который расположен посреди длинной улицы. Улица принадлежит району, район – городу, тот – стране, страна – материку.

Далее идёт планета, Вселенная. Проникнитесь степенью величия мира и поймите, насколько ничтожен масштаб вашей проблемы.

**«Качели».** Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный лад.

## 6. ПИТАНИЕ

Профессиональная деятельность судьи по хоккею с шайбой является энергозатратной, связана с интенсивными нагрузками и требует высокой физической подготовленности и психоэмоциональной устойчивости. Основным источником энергии служит пища. Следовательно, качество судейства, эффективность тренировок и оптимальная физическая подготовленность напрямую зависят от качества питания.

Адекватный рацион питания способствует снижению утомляемости во время матчей/тренировок, ускорению процесса восстановления, повышению чувства уверенности, улучшению эмоционального фона.

### 6.1. ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Соответствие суточного расхода калорий и калорийности суточного рациона. Увеличение одного из этих показателей приводит либо к ожирению и нарушению пищеварения, либо к постепенному истощению организма. Энергозатраты (расход калорий) складываются из двух основных составляющих: основного обмена веществ и двигательной активности. Основная энергия (75-80%) тратится на базовый (основной) метаболизм, поэтому главной задачей является определение его калорийности. Это можно сделать с помощью биоимпедансного анализа или рассчитать по формуле Харриса-Бенедикта. Определить калорийность суточного рациона можно в соответствующих мобильных приложениях или на интернет-сайтах. Рацион подразумевает отказ от продуктов с пустыми калориями, то есть не содержащих питательные вещества (чипсы, эклеры, попкорн и т. п.), и базируется на увеличении потребления натуральных, свежих или термически обработанных продуктов. Важным является достаточное поступление воды для переноса и поддержания обмена веществ.

**Баланс макронутриентов** – белков, жиров, углеводов.

В рационе судей углеводы должны составлять 55-65% от суточной калорийности рациона, белки – 10-15% и жиры – 25-30%. Суточный рацион должен содержать все три типа макронутриентов: белки (0,8-1,5 г на 1 кг массы тела), жиры (0,9-1,4 г на 1 кг массы тела), углеводы (4-5 г на 1 кг массы тела). При увеличении интенсивности нагрузок количество углеводов может возрастать до 6-8 г на 1 кг массы тела.



**Белки** – основа существования любой живой клетки и строительный материал для эффективного восстановления повреждённой мышечной и суставно-связочной ткани.

Источники качественного животного белка: яйца, птица, мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты. Источники растительного белка: киноа, соя, бобовые (чечевица, фасоль, нут, арахис) орехи, кейл, крупы, грибы, но усвояемость их примерно в 2 раза ниже, чем животных белков.

**Жиры** – самый калорийный макронутриент, являющийся основным источником жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) и незаменимых жирных кислот, которые наш организм не способен вырабатывать сам. Жиры также являются строительным материалом для некоторых гормонов, в том числе половых, и дополнительным источником энергии при физических нагрузках слабой интенсивности. Источники полезных жиров: растительные масла, авокадо, сливочное масло, сало, орехи, семечки, ореховые пасты и твердые сыры.

**Углеводы** – главный источник энергии, обеспечивают в среднем от 50 до 70% работоспособности всего организма. Именно глюкоза (до которой расщепляются все углеводы) служит энергетической подпиткой для всех процессов, происходящих в организме. Для полноценного энергообмена и предотвращения резких скачков сахара важно, чтобы углеводы в рационе на 80% состояли из «медленных» углеводов (гликемический индекс которых не превышает 50-70 единиц). Источники медленных углеводов: овсяные хлопья, бурый и красный рис, рис басмати, гречка, киноа, паста из твердых сортов пшеницы, булгур, перловка, цельнозерновой хлеб, хлеб из муки грубого помола, чечевица и другие. В качестве быстрых углеводов (которых в идеале должно быть не больше 20%) подойдут любые фрукты и ягоды.



**Овощи, зелень, фрукты** можно вынести в отдельную обязательную для ежедневного потребления группу продуктов. Ежедневно необходимо съедать не менее 400 г свежих сырых

овощей, зелени, фруктов и ягод. Овощи, зелень и фрукты – это основной источник водорастворимых витаминов, минералов, клетчатки и полифенолов.

Полифенолы – это вещества, окрашивающие овощи, зелень и фрукты в разные цвета. Продукты красного цвета содержат полифенолы, снижающие риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, фиолетового – улучшающие работу головного мозга и концентрацию внимания, жёлтые и оранжевые – снижающие воспаление и укрепляющие связки, зеленые – улучшающие зрение и снижающие риск переломов, белые – укрепляющие иммунитет.

Поэтому, чем больше различных по цвету овощей, зелени и фруктов будет в рационе, тем лучше.

Дополнительным источником полезных полифенолов в рационе судей могут быть специи и чай: гвоздика, мята, анис, какао бобы, душица, шалфей, корица, куркумин, тимьян, имбирь, зеленый чай и т. п.



**Вода.** Наш организм на 65-70% состоит из воды. Все процессы энергообразования и построения тканей происходят в водной среде. Дефицит воды способствует замедлению и затруднению этих процессов. Чем активнее ткань, тем больше она нуждается в жидкости (мышечная ткань – на 80%). В среднем человек должен потреблять 30-40 мл жидкости на 1 кг массы тела, то есть при весе 80 кг необходимо потреблять примерно 2,5 литра жидкости в день. Тем не менее, каждый человек индивидуален и имеет разную скорость потоотделения, которая меняется в зависимости от интенсивности тренировок, степени тренированности, температуры окружающей среды и влажности воздуха. Поэтому необходимо рассчитывать суточные потребности в жидкости для каждого человека индивидуально.

Существует несколько методов оценки водного баланса. Самым простым из них является наблюдение за цветом своей утренней мочи. Если моча утром светло-желтого цвета, то человек пьет достаточно жидкости в течение дня, если она темно-желтая или насыщенно-желтого цвета, то необходимо увеличивать

количество жидкости, выпиваемой в течение дня.

При непродолжительных нагрузках низкой интенсивности можно пить жидкость ориентируясь на чувство жажды. В условиях интенсивных физических нагрузок и на льду ориентироваться на жажду нельзя, так как в холоде чувство жажды притупляется, а пот испаряется быстрее, и судьи, как и хоккеисты не замечают, что потеют, и риск обезвоженности возрастает. Поэтому в данном случае лучше пить жидкость ориентируясь на индивидуальные скорости потоотделения.

Расчет скорости потоотделения:

Объем потоотделения (литр) = Масса тела до тренировки (кг) - масса тела после тренировки (кг) + (Объем жидкости выпитой вовремя тренировки [литр]) - (объем мочи, выделенной во время тренировки [литр]).

Скорость потоотделения(литр/час) = Объем потоотделения(литр) / Продолжительность тренировки (час).

Например, вес до тренировки составлял 80 кг. За время игры человек выпил 1 литр жидкости. Время тренировки составляло 1 час. После тренировки его вес составил 79 кг. Объем выделенной за время тренировки мочи составил 200 мл.  $80 - 79 + 1 - 0,2 = 1,8$ л (объем потоотделения)  $1,8 / 2 = 0,9$ л/час (скорость потоотделения). То есть, данный человек должен потреблять около 900 мл жидкости в час во время тренировки или матча. Взвешивание и контроль диуреза необходимо проводить 4-5 тренировок/игр подряд для более точного расчета.

- » Разнообразие продуктов питания обеспечит организм необходимым набором питательных веществ, витаминов и минералов (микроэлементов). В среднем в день необходимо съесть 5 - 12 порций углеводов, 2-3 порции молочных продуктов, 2-3 порции мяса, птицы или рыбы, 2 - 3 любых фрукта или 250 г ягод, 4-7 порций овощей и зелени. 1 порция углеводов - это 1 ломтик хлеба (40 г), чашки приготовленных круп или макарон, картофеля, кукурузы. 1 порция овощей или зелени - это 1 овощ, размером как среднего размера помидор или огурец или 100 г зелени. 1 порция молочного - это 50 г сыра, 1 стакан жидких молочных продуктов или 90 г творога. 1 порция мяса, птицы или рыбы - это 2 яйца, 100 г мяса, птицы или рыбы в готовом виде.
- » Овощи и зелень, оптимизирующие процессы пищеварения, должны присутствовать в каждом приёме пищи.
- » Способы приготовления. Следует отдать предпочтение запеканию, тушению, варке, грилю, приготовлению на пару и сухой сковороде.





- » Количество приёмов пищи должно быть не менее трех-четырёх в сутки с интервалом не более трех-четырёх часов.
- » Употребление достаточного количества жидкости.
- » Для достижения результатов, опираясь на основные принципы здорового питания, суточный рацион питания судей по хоккею с шайбой должен быть адаптирован к специфическим физическим нагрузкам, их интенсивности и продолжительности.
- » Дополнительный прием продуктов спортивного питания и биологических активных добавок должен быть согласован с диетологом и спортивным врачом.

## 6.2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПЕРЕД МАТЧЕМ:

- » Питание за 3-5 часа до игры должно содержать 300-500 ккал и на 80% состоять из углеводов, белки должны составлять 15% от общей калорийности, жиры - 5%. Размер порции должен составлять 2/3 от обычного приема пищи. Пример предыгрового обеда: макароны, рис или отварной картофель с запечёнными овощами или гриль, небольшим количество молодой зелени с небольшим кусочком курицы или белой рыбы и фрукт или 1 стакан свежевыжатого сока.  
За 1-2 часа еда должна содержать 100- 200 ккал и на 90% состоять из углеводов, белки должны составлять 10% от общей калорийности, жиры - 0 - 1%. Например, йогурт или молоко и банан.
- » Сырые овощи, фрукты перед матчем следует употреблять, учитывая индивидуальную переносимость, так как у некоторых людей большое количество овощей и фруктов может вызвать вздутие и дискомфорт в животе.
- » Ешьте пред игрой только привычную пищу.
- » Перед игрой желательно также избегать продуктов, содержащих кофеин и большое количество сахара (чай, кофе, сахар, сладкие печенья, конфеты и т.п.).  
Лучше в качестве напитков употреблять чистую воду или изотоники. Кофеин может повысить чувство волнения перед ответственным матчем и увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему.  
Продукты, содержащие большое количество сахара, у некоторых людей могут способствовать резкому приливу энергии в начале матча, но затем вызвать чувство усталости и снижение концентрации внимания через 10 - 15 минут после начала игры. У других, наоборот, продукты, содержащие высокое содержание сахара, съеденные перед игрой, будут вызывать резкую слабость и снижение концентрации внимания в первые 15 - 20 минут после начала игры, с последующим постепенным улучшением общего состояния.
- » Не рекомендуется употреблять пирожные и выпечку, так как они часто содержат больше количество жира и могут вызывать дискомфорт в животе во время игры.

- » Избегайте употребления перед игрой жареной, жирной, острой пищи, особенно относящейся к системе быстрого питания. Эти продукты также медленно усваиваются и могут вызвать появление тошноты, болей и вздутия в животе во время игры.
- » Дополнительный прием продуктов спортивного питания и биологических активных добавок должен быть согласован с диетологом и спортивным врачом.

## **6.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ НА МАТЧЕ**

- » Во время игры необходимо следить за достаточным уровнем потребления жидкости.
- » Скорость усвоения жидкости во время физических снижается, поэтому лучше всего пить не более 100-200 мл каждые 15-20 минут.  
Во время игр и интенсивных тренировок лучше всего пить изотонические напитки (изотоники). Концентрации электролитов (46–69 мг/100 мл) и сахаров (6-8 г / 100 мл) в изотонике схожа с их уровнем в плазме крови. Основное назначение изотонических спортивных напитков – восполнение количества воды, сахара и соли, которые теряются во время физических нагрузок и замедлить расход собственного гликогена мышцами, являющегося источником энергии при физических нагрузках, улучшают концентрацию внимания и снижает чувство утомляемости по время матча.
- » Концентрация углеводов во фруктовых соках, углеводных гелях, газированных напитках обычно более 8%. В связи с этим соки, гели, газированные напитки будут медленно усваиваться во время матчей и давать чувство тяжести в животе. Употреблять эти напитки не рекомендуется.
- » Рекомендуется использование бутилированной артезианской питьевой воды.
- » В перерыве для восполнения энергетических запасов можно употреблять фрукты, смузи и продукты спортивного питания.



## 6.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПОСЛЕ МАТЧА



- » После нагрузки, первое, что следует сделать, это возместить жидкость, потерянную с потом, и вернуть, таким образом, организм в состояние оптимального водного баланса. Объем жидкости, который необходимо выпить после тренировки (литр) = Масса тела до тренировки (кг) – масса тела после тренировки (кг) + (Объем жидкости, выпитой во время тренировки [литр]) – (объем мочи, выделенной во время тренировки [литр])  $\times 1,5$ .  
Например, вес до матча составлял 80 кг. За время игры человек выпил 1 литр жидкости. Объем выделенной за время матча мочи составил 200 мл. Таким образом, образом объем жидкости, который необходимо выпить в течение 3-4 часов после матча будет 2,7 л.  $((80 - 79 + 1 - 0,2) \times 1,5 = 2,8 \text{ л})$ .
- » Для быстрого восстановления необходимо в течение тридцати минут после физической нагрузки принять около 150 г углеводов (в сухой форме или в виде жидкости). Один банан и два стакана фруктового сока восполняют запасы мышечного гликогена. После этого, в течение максимум полутора часов, должен быть полноценный прием пищи, содержащий продукты с высоким содержанием протеинов: курица, индейка, говядина, рыба, морепродукты, яйца – в сочетании с овощами и зеленью, богатыми витаминами и клетчаткой, способствующей лучшему усваиванию белков.
- » Исключите из употребления напитки, содержащие кофеин, так как они способствуют дальнейшему обезвоживанию организма и в то же время уменьшают время, отведенное на восстановительный после матча сон. Кроме того, кофеин мешает работе инсулина и, таким образом, Ваши мышцы будут с трудом восполнять свои запасы гликогена.

- » Исключите употребление алкоголя. После физической нагрузки на фоне обезвоживания оно может привести к быстрой интоксикации и дегидратации.

## 7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка является ключевым компонентом превосходного судейства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем легче вам будет выполнять необходимые действия и обязанности на льду. Тренировка должна быть приятным занятием. Успех придет быстрее, когда вы выберете упражнения, которые вам нравятся. Упражнения не должны быть болезненными. Вы можете испытывать некоторые неудобства, вызванные физическими упражнениями, однако, если вы испытываете сильную боль, вы либо слишком много работаете, либо травмированы.

Вы получите максимальную пользу, если будете придерживаться рекомендаций, описанных в этом разделе. Важно запланировать свою тренировку на день так же, как и другие важные встречи. Ваша программа подготовки – важная «встреча», это может улучшить вашу работоспособность на льду и улучшить ваше физическое и психическое здоровье.

Соблюдение правильной и сбалансированной диеты каждый день имеет решающее значение для хорошего здоровья и спортивного долголетия.

Питание до и после матча сильно влияет на спортивные результаты. Это топливо, которое ваше тело использует во время матча, и которое необходимо восполнить после матча.

